

食育だより



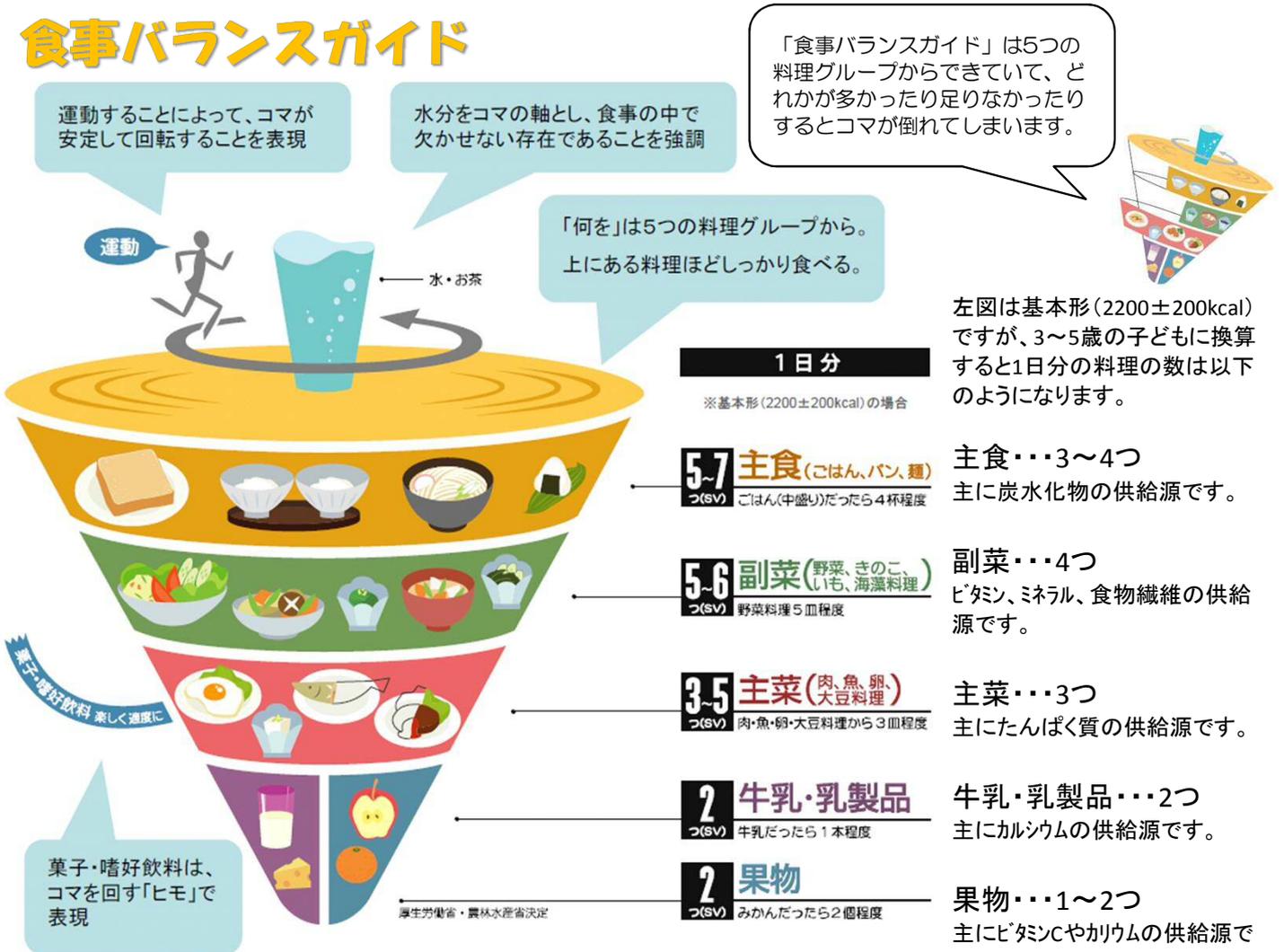
平成29年 春号

苫小牧市こども育成課
幼児保育係栄養士発行

「バランスよく食べる」ということは健康な食生活のために大切なポイントです。しかし、どんな食事がバランスがよいものなのか、自分の毎日の食事がバランスのとれたものなのかわからないという方も多いのではないのでしょうか？

「食事バランスガイド」とはバランスのとれた食生活のために、1日に何をどれだけ食べればよいかを、料理単位のイラストで表したものです。

食事バランスガイド



主食 ごはん、パン、麺、パスタ

- 1 つ…おにぎり1個、食パン1枚
- 1.5つ…ごはん(普通盛り)1膳
- 2 つ…うどん、ラーメン、パスタなど1人前

副菜 野菜、きのこ、いも、海藻料理

- 1 つ…小皿や小鉢に入った野菜料理(野菜炒め、お浸し、具だくさんの味噌汁など)

主菜 肉、魚、卵、大豆料理

- 1 つ…目玉焼き(卵1個)、納豆1パック
- 2 つ…魚料理1人前(焼き魚、さしみなど)
- 3 つ…ハンバーグ(子ども用が大人より小さい場合は2つ)

牛乳・乳製品

- 1つ…ヨーグルト1個、プロテイン1枚
- 2つ…牛乳1杯(200ml)

果物

- 1つ…みかん1個、りんご1/2個、100%フルーツジュース1杯(200ml)

1日にどんな料理を、いくつ食べればよいか表しています。同じグループの中でも食べるものに偏りのないようにしましょう。

5つの料理のグループで「1つ」の目安がそれぞれ違います。左の表を参考にして、1日の食生活を振り返ってみましょう。

赤ちゃんにはちみつを食べさせないで！



東京都内で、はちみつを食べたことが原因で乳児ボツリヌス症を発症し、生後5ヶ月の赤ちゃんが亡くなりました。今回の事例では、赤ちゃんに離乳食でジュースにはちみつを混ぜて与えたことによって、乳児ボツリヌス症を発症したことが明らかになっています。

・乳児ボツリヌス症ってどんな病気ですか？

乳児ボツリヌス症は1歳未満の赤ちゃんに特有の病気です。原因の食べ物とともに体の中に入ったボツリヌス菌が、赤ちゃんの腸内で増殖して毒素を出すことでボツリヌス症を引き起こします。これは赤ちゃんの腸内細菌が未発達のため起こります。

ボツリヌス菌は熱に強いので、100℃程度では長時間加熱しても殺菌できないという特徴があります。

・原因になる食べ物にはどんなものがありますか？

乳児ボツリヌス症の主な原因食品は、はちみつです。原因不明のことも多いですが、はちみつ以外に原因食品が確認された事例はありません。



・どうしたら予防できますか？

乳児ボツリヌス症の予防は、1歳未満の赤ちゃんには、はちみつを食べさせないことです。



乳児ボツリヌス症には注意が必要ですが、はちみつ自体は危険な食べ物ではありません。1歳未満の赤ちゃんにははちみつを与えてはいけませんが、1歳以上の子どもがはちみつを食べても問題はありません。



5月が旬☆アスパラガス



旬は短いですが北海道産のアスパラガスは生産量第1位です。ゆでてマヨネーズをつけたり、ベーコンや卵と炒め合わせたりとおいしい食べ方がいろいろありますね。横にして保存すると、起きて上に伸びようとして養分をむだに使用してしまいます。アスパラガスは立てて冷蔵庫で保存しましょう。

こどもの日のお菓子



端午の節句には全国各地でさまざまな郷土菓子が食べられます。全国的に有名な「かしわ餅」のほかにも、北海道や青森県の「べこもち」や新潟県の「笹団子」などがあります。



かしわ餅



べこもち



笹団子